

# Morire bene con il sostegno di Buddha: compassione, meditazione e cure palliative

di *Sabina Spada*

ricercatrice indipendente

## *Abstract*

In Italia, come nel resto dell'Occidente, la visione buddhista della morte e del processo del morire è sempre più spesso tenuta in considerazione, nell'ambito di istituzioni e associazioni di volontariato, per accompagnare spiritualmente chi è vicino alla fine della vita. Capacità di ascolto profondo, presenza non giudicante e compassione, accanto agli strumenti offerti dalla meditazione, mutuati soprattutto dalla millenaria tradizione tibetana e riletti in chiave laica, rientrano sempre più di frequente tra le risorse messe in campo da chi si prende cura delle persone morenti, in un dialogo costante e fecondo con le strategie delle cure palliative.

## *Parole chiave?*

Buddhismo tibetano, accompagnamento spirituale, meditazione, cure palliative

“Si deve accettare la morte, anche quella più atroce, come parte della vita. E non viviamo ogni giorno una vita intera, e ha molta importanza se viviamo qualche giorno in più o in meno? [...] Sono accanto agli affamati, ai maltrattati e ai moribondi, ogni giorno – ma sono vicina anche al gelsomino e a quel pezzo di cielo dietro la mia finestra, in una vita c'è posto per tutto”.

(Etty Hillesum, *Diario*)

## *Introduzione*

Lacrime e serenità. Dovessi trovare due parole che, insieme, descrivono l'atteggiamento di fronte alla morte della visione buddhista, almeno per come l'ho potuta conoscere negli ultimi anni di frequentazione, sarebbero queste. Accanto al dolore e allo strazio per la perdita della

propria vita o per quella di una persona cara, la tradizione buddhista insegna che è possibile raggiungere, esercitare, trasmettere un grande senso di tranquillità rispetto a un passaggio che, per il solo fatto di essere vivi, è ineludibile. E proprio il fatto che la morte sia inevitabile e certa, per quanto non si sappia quando e come avverrà, fa sì che ci si possa preparare ad essa, augurandosi che il tempo per farlo sia lungo, ma senza dimenticare che oggi potrebbe essere il nostro ultimo giorno.

Prepararsi con consapevolezza alla propria morte e aiutare le altre persone a fare altrettanto è uno dei compiti più alti proposti dal Buddhismo, e anche chi non è buddhista può trarre beneficio e ispirazione dagli insegnamenti di questa antica tradizione, particolarmente utili nell'ambito dell'accompagnamento di chi affronta le ultime fasi della vita.

L'argomento è sterminato, anche perché la visione della morte nel Buddhismo è inevitabilmente connessa alla dottrina della rinascita, all'idea cioè che quella che viviamo non sia la nostra unica esistenza e che lo stato mentale in cui moriremo sia fondamentale per determinare la bontà del nostro successivo passaggio su questa terra. Il presente articolo, dunque, non ha la pretesa di essere esaustivo nell'illustrare una visione dell'esistenza terrena e ultraterrena che è estremamente complessa e raffinata, e molto distante dal paradigma che, per generalizzare, possiamo definire occidentale.

Piuttosto, si propone di offrire al lettore alcuni spunti di riflessione sulle convergenze che esistono tra la concezione delle cure palliative sviluppata in Occidente nel corso degli ultimi decenni e la prospettiva del pensiero buddhista, una filosofia millenaria le cui considerazioni prendono avvio proprio dalla constatazione della sofferenza e, più in generale, del malessere umano quale inevitabile corredo dell'esistenza<sup>1</sup>. Tale constatazione, punto di partenza di un sentiero salvifico, che

<sup>1</sup> L'enunciazione delle quattro nobili verità o, per meglio dire, delle quattro verità che ci rendono nobili, costituisce la base del sentiero buddhista, il fondamento di tutti i successivi insegnamenti del Buddha, e segue lo schema operativo medico di diagnosi, eziologia, prognosi, cura: esiste la sofferenza, la sofferenza ha un'origine, è possibile porre fine alla sofferenza, la via per porre fine alla sofferenza è il nobile ottuplice sentiero (retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retto modo di vivere, retto sforzo, retta presenza mentale e retta concentrazione).

le praticanti e i praticanti intraprendono affidandosi all'ortoprassi raccomandata dal Buddha, fa sì che si possa sostenere che il Buddhismo sia nella sua essenza più autentica un complesso di idee ed esperienze prevalentemente orientate alla cura, e che quindi sia sostanzialmente un sistema terapeutico, che risponde a diverse questioni di natura medica (Divino, 2022).

Come testimonia il caso della mindfulness, cui faremo cenno più avanti e il cui utilizzo è sempre più diffuso e frequente nei protocolli clinici per il trattamento di svariati disturbi, sia psicologici sia fisici, il Buddhismo è protagonista di un processo di transculturazione che lo rende sempre più coinvolto nelle pratiche mediche occidentali. Ciò che interessa mostrare in questo articolo è la sovrapposizione tra alcune istanze centrali nella definizione dei trattamenti di fine vita e l'approccio teorico e pratico del Buddhismo, in particolare del Buddhismo tibetano<sup>2</sup>, nei riguardi della sofferenza che si incontra al termine dell'esistenza: i principi e le azioni delineati nell'ambito di questa tradizione trovano efficace applicazione nell'accompagnamento spirituale delle persone morenti, per quanto tali principi e azioni siano, nei contesti di cura occidentali, depurati dai loro aspetti religiosi e applicati in chiave laica.

Le informazioni qui riportate derivano prevalentemente dall'esperienza che ho maturato nel partecipare a un lungo percorso di formazione nell'ambito dell'accompagnamento, ispirato al sapere della tradizione tanatologica tibetana. Pur non essendo buddhista, la meditazione mi accompagna da parecchi anni, insieme allo studio dei sistemi di pensiero dell'India, soprattutto di quelli cosiddetti non dualisti, come il Buddhismo, cioè quelle visioni della realtà secondo le quali l'universo e i suoi componenti, esseri umani compresi, non sono entità separate o divise, ma sono un tutto interconnesso e indivisibile.

La conoscenza di questi insegnamenti, insieme alla pratica costante della meditazione, conduce a comprendere come chi si dedica a prendersi cura delle persone vicine alla fine della vita non possa prescindere da un'autentica presa di coscienza della sua stessa finitezza e dal superamento della paura e delle angosce rispetto alla morte. In

<sup>2</sup> Per avere una visione panoramica sulle diverse forme di Buddhismo originate dagli insegnamenti di Buddha Sakyamuni si veda Scherer (2022).

quest'ottica, inoltre, emerge come l'accompagnamento spirituale difficilmente possa consistere nell'applicazione di un protocollo: coincide piuttosto con l'ascolto profondo dello stato e dei bisogni altrui, senza giudizio e senza sovrapporre proiezioni di alcun tipo, a partire dal riconoscimento dell'appartenenza alla comune natura di tutti gli esseri viventi. Solo in questo modo chi è alla fine della propria esistenza potrà vedere riconosciuto uno dei suoi bisogni fondamentali: stare nella vita, fino all'ultimo respiro.

### *1. Spiritualità alla fine della vita*

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) definisce le cure palliative come un «approccio che migliora la qualità della vita dei malati e delle loro famiglie che si trovano ad affrontare problematiche associate a malattie inguaribili, attraverso la prevenzione e il sollievo della sofferenza per mezzo di un'identificazione precoce e di un ottimale trattamento del dolore e di altre problematiche di natura fisica, psicologica, sociale e spirituale». Al termine della vita, questi diversi aspetti della sofferenza, una sofferenza che non riguarda dunque soltanto la dimensione corporea dell'individuo, compongono quello che Cicely Saunders<sup>3</sup> definisce “dolore totale”: uno stato di dolore cronico e persistente, che coinvolge tutti quei fenomeni che possono accrescere il generale stato di sofferenza, come fossero una vera e propria malattia (Saunders, 2008).

La componente spirituale del dolore, durante la fase terminale dell'esistenza, si configura come un'inevitabile e spesso angosciata ricerca di senso: la persona morente si pone domande sulla vita che ha vissuto e sul suo significato, ed è assai probabile che si trovi a fare i conti con questioni lasciate in sospeso, rimpianti per cose non fatte o non dette, sensi di colpa e paura dell'ignoto.

<sup>3</sup> Infermiera, medica e assistente sociale, nella seconda metà degli anni Sessanta fondò a Londra il primo hospice, il St. Christopher Hospice, e diede vita al movimento moderno delle cure palliative, sostenendo l'importanza di migliorare il più possibile la qualità della vita della persona malata, anche in una situazione di inguaribilità.

Si tratta della sofferenza di cui si parla nel romanzo breve *La morte di Ivan Il'ic* di Lev Tolstoj, quando, poco prima di morire, il protagonista si rende conto dell'insensatezza della propria esistenza: «Gli era venuto in mente d'un tratto: ma guarda, forse davvero tutta la mia vita, la mia vita cosciente, è stata una vita sbagliata. Gli era venuto in mente che quello che prima gli sembrava impossibile, l'idea di non aver vissuto la propria vita come avrebbe dovuto, poteva essere la verità. [...]e vedeva chiaramente che era tutto sbagliato, era un orribile enorme inganno che nascondeva la vita e la morte. Questa consapevolezza accresceva, decuplicava le sue sofferenze fisiche» (Tolstoj, 2024, pp. 90-91).

Vicino alla fine della vita, dunque, accanto alla necessità di gestire il dolore fisico, la sofferenza psichica e le difficoltà relazionali di una persona, diventa urgente prendersi cura dei suoi bisogni spirituali. D'altra parte, la visione che sta alla base delle cure palliative, le quali in Italia sono garantite a chiunque per legge<sup>4</sup>, prende avvio dal presupposto che la persona gravemente malata, seppur inguaribile, sia però curabile. Palliativo, infatti, non si riferisce a una pratica inadeguata che allontana momentaneamente le conseguenze di una malattia senza risolverne le cause, come si potrebbe intendere nell'accezione comune del termine (“è solo un palliativo”, si dice per esempio). Le cure palliative, in quanto interventi terapeutici, diagnostici e assistenziali attivi e completi, sono invece espressione di una concezione olistica della medicina, che libera il termine curare dalla prospettiva totalizzante del guarire, e abbraccia il concetto ben più articolato e complesso del prendersi cura.

La persona malata viene quindi considerata nella sua interezza, comprendendo nelle cure anche il suo nucleo familiare e le sue relazioni più strette, tenendo conto di tutti i suoi bisogni, in un'ottica multidimensionale. Oltre all'apporto di medici, psicologi e assistenti sociali, una buona assistenza alla fine della vita dovrebbe quindi prevedere l'intervento di qualcuno che si occupi anche dei bisogni spirituali di chi sta per morire. Ma quali sono questi bisogni? Hanno a che fare con la religione? Con Dio? Con l'aldilà?

<sup>4</sup> Legge 15 marzo 2010, n. 38, “Disposizioni per garantire l'accesso alle cure palliative e alla terapia del dolore” (Gazzetta Ufficiale Serie Generale n. 65 del 19 marzo 2010).

Per non addentrarci in sterili e improbabili tentativi di spiegare in poche righe che cosa si intenda per spiritualità, argomento che richiederebbe una trattazione ben più ampia e articolata<sup>5</sup>, ci atterremo alla definizione che ne ha dato l'Associazione Europea per le Cure Palliative (EAPC, European Association for Palliative Care), quando, nel 2010, ha costituito una task force internazionale allo scopo di incoraggiare e sviluppare metodi e standard di assistenza per affrontare adeguatamente i bisogni spirituali di pazienti e caregiver: «La spiritualità è quella dimensione dinamica della vita umana che concerne il modo in cui le persone (individui e comunità) fanno esperienza, esprimono e/o ricercano significato, scopo e trascendenza, e al modo in cui entrano in connessione con il presente, con se stessi, con gli altri, con la natura e con ciò che è portatore di senso e/o sacro»<sup>6</sup>.

Come spiegato in un libro bianco (Best et al., 2019) redatto dalla stessa task force dell'EAPC, la spiritualità è un concetto multidimensionale e concerne sfide esistenziali (per esempio questioni che riguardano l'identità e temi quali sofferenza e morte, colpa e vergogna, riconciliazione e perdono, libertà e responsabilità, speranza e disperazione, amore e gioia); considerazioni e comportamenti basati sui valori (ciò che è più importante per ogni persona, come la relazione con se stessi, la famiglia, le amicizie, il lavoro, la natura, l'arte, la cultura, l'etica, la morale e la vita stessa); credenze e principi religiosi (la fede, le pratiche, il rapporto con Dio o con il trascendente).

È evidente come l'aspetto religioso non coincide necessariamente con la dimensione spirituale, ma ne rappresenta solo una possibile manifestazione. Come è ben spiegato nel *Core curriculum per l'assistenza spirituale in cure palliative* (2019) proposto da SICP (Società Italiana di Cure Palliative), «La spiritualità è una risposta alla vita, indica il personale coinvolgimento col reale. In questo senso si nasce spirituali e si diventa, o non lo si diventa affatto, religiosi secondo una delle religioni storicamente determinate che danno alla spiritualità una particolare forma» (SICP, 2019, p. 7).

<sup>5</sup> Per uno studio più approfondito sulla spiritualità contemporanea in Italia, rimandiamo alle ricerche di Stefania Palmisano (2010; 2018).

<sup>6</sup> <https://eapcnet.eu/eapc-groups/reference/spiritual-care/>

Quando parliamo di assistenza spirituale in preparazione alla morte ci riferiamo a questa “risposta alla vita”, che è propria di ciascun individuo e che per ogni individuo, indipendentemente dal fatto che abbia o meno una credenza religiosa specifica, è diversa e irriducibile, pur essendo sempre caratterizzata da un riferimento alla trascendenza, intesa come uno sguardo che vada oltre il proprio senso di sé limitato e autocentrato.

Vale la pena citare per esteso i bisogni e gli elementi di crisi che la SICP, nel documento appena citato, individua come inerenti la dimensione spirituale, per dare maggiore concretezza a un’idea, quella di spiritualità, che diversamente rischia di rimanere un concetto vago e lontano dall’esperienza. I bisogni spirituali di cui spesso la persona è consapevole sono: desiderio di riconciliazione (con i familiari, con se stessi, con Dio); desiderio di lasciare un ricordo, indicazioni, un testamento spirituale rivolto alla famiglia, dire addio; necessità di riti religiosi specifici. Le criticità, invece, riguardano: la perdita di senso della propria vita; il significato della sofferenza; la perdita di speranza sul futuro e sul valore della propria vita; il senso di perdita/mancanza (della salute, di relazioni, di una persona); il senso di colpa e la vergogna; l’isolamento.

Prendersi cura di simili necessità e difficoltà significa confrontarsi con le domande fondamentali che universalmente sorgono nella malattia: perché questa sofferenza? La mia vita ha ancora valore? Esiste qualcosa dopo la morte? Se in molti casi le risposte vengono trovate nella propria visione religiosa, è anche vero che le domande stesse accomunano credenti e non credenti. La malattia, e in particolar modo l’avvicinarsi della morte, portano a interrogarsi sui valori fondamentali dell’esistenza, modificano la costruzione di senso, certamente generano intimità con la finitezza della vita, con quel limite con il quale è inevitabile confrontarsi.

Da questo punto di vista, vivere la malattia non è un’esperienza esclusivamente biologica, così come «morire è molto più di un evento clinico. Riguarda in primo luogo la relazione. La relazione che abbiamo con noi stessi, con le persone che amiamo, con Dio, lo Spirito, la Vera Natura» (Ostaseski, 2005, p. 8).

L’esigenza di giovare di un sostegno spirituale alla fine della propria vita non riguarda dunque soltanto chi ha fede, il che in Italia significa

perlopiù essere cristiani (stando ai dati Ipsos, nel 2023 il 68% di chi risiede in Italia si diceva cristiano, anche se le persone battezzate sono circa l'84% della popolazione)<sup>7</sup>. Ma non è neanche prerogativa esclusiva di chi, non avendo il conforto della fede, cerca altrove la risposta a domande fondamentali e, contrapponendo l'idea di "spirituale" a quella di "Dio", descrive la propria spiritualità come qualcosa che ha a che fare principalmente con una ricerca intima e personale, con il sé interiore (Palmisano e Pannofino, 2018).

Nell'ambito delle cure palliative e, in generale, dell'assistenza a chi è alla fine della vita, si fa dunque strada l'idea di un'assistenza spirituale che sia essenzialmente laica, che possa sostenere la persona morente attraverso strumenti non necessariamente mutuati da una qualche visione religiosa, ma piuttosto improntati a valori universali quali la compassione e la capacità di ascolto.

Compassione e capacità di ascolto sono due delle attitudini che la Società Italiana di Cure Palliative indica come fondamentali nel core curriculum dell'assistente spirituale, suggerendo che potrebbero rappresentare l'essenza di un training sul tema della spiritualità alla fine della vita, sebbene un percorso formativo di questo genere in Italia non esista, almeno non nell'ambito di un'educazione formale (esistono invece diversi percorsi formativi nell'ambito della cosiddetta educazione informale, cui accenneremo più avanti).

La definizione di compassione e le riflessioni intorno a questo concetto contenute nel documento della SICP ci introducono al tema del presente articolo, evocando il cardine dell'attitudine buddhista quando si tratta di accompagnare. «Il termine compassione in italiano suscita facilmente una certa diffidenza, – si legge nel documento. – Essa viene scambiata per l'essere pietosi, dove il sentimento di chi soccorre si fonda sul vedere l'altro come inferiore, bisognoso, in una asimmetria relazionale che vede il curante come colui che sta un po' più in alto della persona curata. Ma il termine compassione deriva da latino "cum" "pati", che significa "soffrire con". Questa stessa radice indica una vicinanza senza gerarchie, ove ciò che si manifesta è fondato

<sup>7</sup> © Ipsos. Global Religion 2023. Religious Beliefs Across the World. May 2023. Public.



sul riconoscere la propria comune natura umana. Il lavoro della compassione non è sul piano delle emozioni, ma su quello della spiritualità di ciascuno. È il riconoscere la sofferenza dell'altro con l'intenzione di sollevare dalla sofferenza, ma anche vedere le cause della sofferenza in ogni persona, nella vicinanza. La compassione include un senso di impegno, responsabilità e desiderio di rispondere all'altro. [...] La compassione è una pratica spirituale, un modo di essere, un modo di essere al servizio. Servire indica il vedere l'altro come integro, mentre servo l'altro servo me stesso, perché rispondo alla profondità della natura umana compassionevole. [...] Non vi può essere "cura spirituale" senza fondamento nella compassione. Non è una abilità da apprendere, ma una qualità fondamentale da scoprire, lasciar emergere, e lasciar vivere nella cura» (SICP, 2019, pp. 27-28).

## 2. Il Buddhismo e la morte

Questa lunga premessa ci permette di considerare la visione filosofica e le pratiche del Buddhismo, in particolare le meditazioni del Buddhismo tibetano, in relazione alle riflessioni più recenti sul ruolo, sulla funzione e sulle metodiche delle cure palliative, tanto più che l'utilizzo laico di tale visione e di tali pratiche comincia a essere diffuso nel nostro Paese, nelle istituzioni e nelle associazioni di volontariato che si dedicano all'accompagnamento di fine vita.

Il Buddhismo, infatti, e in particolare la sua versione tibetana, da oltre duemila anni pone la morte e il morire al centro della sua riflessione, dei suoi insegnamenti e delle pratiche meditative.

Fulcro del sentiero spirituale è la consapevolezza dell'impermanenza, la comprensione profonda del fatto che la vita è continuo cambiamento, costante trasformazione istante per istante, e comporta un susseguirsi di passaggi da uno stato all'altro, tra i quali rientra in modo naturale e ineludibile anche il passaggio dalla vita alla morte. L'impermanenza (*anicca* in lingua pali) è una delle caratteristiche fondamentali dell'esistenza, accanto alla sofferenza (*dukkha*), di cui si è già detto, e all'inesistenza di un sé individuale, di un io solido e separato (*anatta*).

Nella visione buddhista l'intero universo e tutti gli esseri che in esso vivono dipendono da una fitta interrelazione di fattori, che portano

al manifestarsi dei fenomeni di cui facciamo esperienza, sia a livello esteriore sia interiormente. Ogni fenomeno si produce secondo una logica di causa ed effetto lungo una catena che il Buddhismo chiama dell'origine dipendente o coproduzione condizionata (*paticca samupadda*), all'interno della quale ogni evento è al tempo stesso condizionato e condizionante.

Secondo tale visione, nell'ambito della nostra mente, pensieri, emozioni, sensazioni, stati mentali sono per loro natura transitori, poiché la loro origine risiede nell'incontro di una serie di cause e, una volta che la modalità di relazione tra queste cause si modifica, quella specifica manifestazione non può che cessare. Ugualmente, a livello del mondo fisico, l'incontro di una serie estremamente complessa di fattori fa sì che si manifestino i fenomeni di cui facciamo esperienza con i nostri sensi. Una concomitanza altrettanto complessa di concause ha portato al nostro concepimento, alla nascita, alla nostra vita, alle nostre costanti trasformazioni, tra le quali rientra la morte. Quest'ultima non è dunque né giusta, né sbagliata. Non è un fallimento, ma un fatto naturale che, pur nell'incertezza del momento e del modo in cui avverrà, di sicuro chiunque sperimenterà.

«La morte è un processo di cambiamento. La fine di per sé non è né positiva né negativa, è semplicemente la realtà. La morte faceva parte dell'accordo al momento in cui abbiamo accettato l'idea della nascita. Il nostro ingresso nel mondo prevedeva la clausola di lasciarlo», scrive Dzogchen Ponlop Rinpoche (2009, p. 17), studioso e maestro tibetano, tra i più importanti lama reincarnati del lignaggio Nyingma<sup>8</sup>. Imparare nel corso della vita ad accogliere questa realtà è una risorsa molto preziosa per arrivare con consapevolezza alla fine della propria esistenza e per affrontarla con minore paura, oltre che, per quanto riguarda chi pratica il Buddhismo, per riuscire ad approfittare del momento della morte come grande occasione di crescita spirituale verso l'illuminazione. Non solo: imparare a confrontarsi con la propria morte, prepararsi a viverla in pienezza, liberandosi il più possibile dalle paure, è il primo passo per poter accompagnare qualcun altro nelle fasi terminali della sua vita.

<sup>8</sup> Il più antico dei quattro principali lignaggi tibetani attualmente esistenti. Gli altri sono Kagyüpa, Sakyapa e Gelugpa.

La strada principale per familiarizzare con la realtà ultima della morte è la meditazione, a partire dalle sue versioni più semplici che addestrano a mantenere l'attenzione focalizzata sulla forma di costante cambiamento a noi più familiare: il respiro. Seguendo le parole di Caterina Giavotto, tanatologa, assistente spirituale presso l'Associazione Vidas di Milano e responsabile dei progetti di formazione dell'Agenda Cura dell'Unione Buddhista Italiana, «il flusso dell'aria che entra ed esce dal corpo rispecchia il continuo cambiamento di ogni cosa e l'impossibilità di controllarlo e di trattenerlo, ma offre d'altra parte la possibilità di osservarlo e accoglierlo, in un atteggiamento di apertura e accettazione che porta a una maggiore conoscenza di sé» (Giavotto, 2023, p. 23).

La meditazione è lo strumento principale per allenare la mente, il cui funzionamento il Buddhismo ha studiato nel corso dei secoli, elaborando una vera e propria "scienza della mente", la cui esattezza è oggi riconosciuta dalle neuroscienze (Fabbro, 2014; Ricard e Singer, 2022). In tibetano la meditazione è indicata con il termine *gom*, che significa familiarizzarsi, «in un percorso di approfondimento della conoscenza di sé e della propria natura più profonda, che utilizza una capacità cognitiva diretta, cioè non concettuale» (Giavotto, 2023, pp. 18-19).

Se l'antica tradizione buddhista contempla una serie assai numerosa e varia di meditazioni sulla morte<sup>9</sup>, la riflessione su di essa e gli esercizi spirituali per imparare ad accettarla erano praticati anche nell'ambito della cultura greca antica e nella tradizione cristiana, nelle meditazioni di Platone, degli stoici, dei padri del deserto, allo scopo di relativizzare paure e presunzioni di onnipotenza e restituire quiete e imperturbabilità all'essere interiore (Bormolini, 2020).

Ma nel Buddhismo questo tipo di meditazione sulla nostra finitezza è ancora più importante, considerata dal Buddha stesso la meditazione

<sup>9</sup> Tra le più note meditazioni sulla morte, la "Meditazione in nove punti" deriva direttamente dagli insegnamenti di Lama Tzong Khapa, uno dei più importanti studiosi, maestri e yogi buddhisti tibetani, che tra il XIV e il XV secolo fondò la scuola e il sistema dottrinale Gelugpa. Contenuta nel *Lam Rim, Grande trattato sugli stadi del sentiero per l'Illuminazione*, uno dei testi base del Buddhismo tibetano, addestra gradualmente la mente a familiarizzare con la realtà dell'impermanenza e della morte.

suprema, indispensabile e preliminare a ogni altra pratica spirituale. D'altra parte, scampare alla morte è impossibile, mentre è certamente possibile modificare il nostro atteggiamento nei suoi confronti, cambiare cioè la nostra mente, smettendo di lottare contro l'inevitabile e imparando ad accettarlo come parte della vita.

Come già si diceva, la comprensione profonda dell'impermanenza di tutto ciò che vive e la capacità di fare i conti senza paura eccessiva con la propria morte sono requisiti fondamentali per poter aiutare le altre persone a morire bene. Il tema dell'accompagnamento di chi è vicino alla morte è centrale negli insegnamenti buddhisti. Nella sua introduzione a *Il libro tibetano del vivere e del morire* di Sogyal Rinpoche, il XIV Dalai Lama scrive: «Tutti siamo stati un tempo dei neonati indifesi e, se non avessimo ricevuto cure e attenzioni, non saremmo sopravvissuti. I morenti sono altrettanto incapaci di provvedere a se stessi, sicché dovremmo alleviare il loro sconforto e la loro ansia e, nei limiti del possibile, aiutarli a morire con mente serena» (Sogyal Rinpoche, 2014, p. 8).

Il libro appena citato, il cui autore è stato a lungo impegnato nella diffusione negli Stati Uniti e in Europa del sentiero buddhista, ha contribuito largamente a far conoscere in Occidente gli insegnamenti sulla morte e a spiegare i diversi passaggi cui si va incontro quando si muore, descritti negli antichi testi come una progressiva dissoluzione di sensi ed elementi (dissoluzione esterna, che culmina con quella che in Occidente è definita morte clinica) e successivamente di emozioni e stati di pensiero grossolani e sottili (dissoluzione interna, che avverrebbe nei successivi venti minuti circa). Diversamente dalla visione della biomedicina occidentale, secondo la quale la morte coincide con l'esatto momento in cui il corpo fisico smette di funzionare, la tanatologia tibetana considera la morte un processo lungo e complesso, i cui segni visibili dall'esterno sono descritti minuziosamente nei testi antichi (Sogyal Rinpoche, 2014; Boni, 2008; Muggia, 2022), affinché chi fornisce assistenza in quei momenti possa riconoscerli e contribuire ad alleviare paure e angosce di chi sta attraversando il *bardo*<sup>10</sup> del morire.

<sup>10</sup> *Bardo* è un termine tibetano che significa "transizione", uno stato intermedio tra la fine di una situazione e l'inizio di un'altra. In particolare, secondo il

Tra l'altro, gli studi scientifici sulle esperienze di premorte, o NDE (Near Death Experience), condotti in Occidente negli ultimi decenni a partire dalle prime indagini di Raymond Moody (Moody, 1977; Van Lommel, 2017; Greyson, 2021; Parnia, 2024) disegnano un interessante parallelismo con le descrizioni del processo della morte contenute negli antichi testi tibetani. I racconti delle persone che sono state molto vicine al decesso o che sono sopravvissute alla loro morte clinica, infatti, riguardano spesso l'esperienza di uscire dal proprio corpo, la percezione di una grande luce, la possibilità di osservare i propri cari impotenti e disperati, incontrare altri esseri di luce, rivedere in retrospettiva tutta la propria vita, godere di uno stato di benessere assoluto e provare un amore incommensurabile. «Il messaggio principale che queste persone riportano dal loro incontro con la morte, – scrive Sogyal Rinpoche – è esattamente lo stesso messaggio del Buddha e degli insegnamenti del *bardo*: le qualità essenziali e più importanti della vita sono l'amore e la conoscenza, la compassione e la saggezza» (2014, pp. 336-337).

Lo stesso autore, per evitare che l'accostamento tra la visione buddhista e i racconti di NDE sfoci in una lettura che ridurrebbe queste esperienze a pure fantasie o a reazioni psicologiche, invoca l'intervento della ricerca scientifica, in vista dell'auspicabile risanamento tra scienza e religione. Se le esperienze di premorte si sono sempre verificate, oggi sono più facili da studiare, grazie alle sofisticate tecnologie di rianimazione: «La tecnologia e la spiritualità possono e devono coesistere, se vogliamo sviluppare appieno il nostro potenziale umano. Una scienza dell'uomo completa, e completamente utile, non dovrebbe forse avere il coraggio di accogliere ed esplorare le esperienze mistiche?» (Sogyal Rinpoche, 2014, p. 339).

Nell'ambito, dunque, di questa “scienza dell'uomo completa”, che non perde mai di vista la nostra natura mortale, quale approccio delinea

Buddhismo tibetano, la nostra esistenza attraversa quattro *bardo* principali: il *bardo* naturale di questa vita (dalla nascita alla morte); il *bardo* doloroso del morire (da quando si configurano le condizioni che ci porteranno alla morte fino al momento della morte); il *bardo* luminoso della *dharmata* (tra la morte e il sorgere della luminosità fondamentale della nostra vera natura); il *bardo* karmico del divenire (fino al momento di una nuova rinascita).

il Buddhismo per accostarsi a chi è al termine della propria vita, quali strumenti mette in campo per poter accompagnare?

### 3. *Gli strumenti per accompagnare*

Tradizionalmente, soprattutto in passato, nel Buddhismo tibetano il passaggio della morte era accompagnato dalla lettura del cosiddetto *Libro tibetano dei morti*. Vale la pena citare questo testo perché ha avuto una discreta fortuna in Occidente a partire dai primi decenni del secolo scorso e ha generato grande curiosità, pur essendo stato protagonista di una serie di fraintendimenti e letture errate.

Per cominciare, il titolo è una forzatura voluta dal suo primo traduttore occidentale, Walter Evans-Wentz, antropologo statunitense, che nel 1927 scelse di imitare in qualche modo *Il libro dei morti* degli antichi egizi, tradendo il significato originale del testo tibetano, intitolato *Bardo thodol*, ovvero *La liberazione nello stato intermedio attraverso l'udito*. Inoltre, il testo che fu diffuso inizialmente in Occidente era soltanto una minima parte – quella, appunto, che veniva letta all'orecchio del morente per favorire un buon passaggio attraverso il *bardo* e una rinascita favorevole<sup>11</sup> – estrapolata da un contesto ben più ricco e articolato, seppur di difficile comprensione per chi non conosca da vicino la complessa simbologia tibetana.

Particolarmente interessante, dal nostro punto di vista, è il messaggio sovrareligioso evidenziato dai curatori della prima edizione integrale dell'opera (uscita in inglese nel 2005), che sottolineano l'importanza di liberarsi degli stati mentali negativi e disarmonici, per poter morire nella pace, ma anche per affrontare un'esistenza priva di inutile conflittualità: «Riconoscere che l'attrazione e l'avversione compulsive sono aspetti del regno percettivo, osservare le dinamiche causali della nostra attuale condizione e comprendere che siamo il prodotto dei

<sup>11</sup> Il ciclo di rinascite è un concetto chiave della visione buddhista dell'esistenza, e il momento della morte è cruciale per cercare di uscirne, o comunque per garantirsi condizioni propizie nella vita successiva. A questo scopo gli insegnamenti sottolineano che, al momento della morte, contano soprattutto il modo in cui abbiamo vissuto e lo stato in cui si trova la mente in quel passaggio.

nostri stessi costrutti mentali, e che pertanto abbiamo la possibilità di guardare le nostre esperienze in maniera più profonda; tutto ciò è un potente metodo per liberarci dagli stati mentali dissonanti e forse anche dalle paure del panorama percettivo da noi stessi creato» (Coleman e Jinpa, 2007, p. XXIV).

Aiutare chi sta per morire a liberarsi da stati mentali disturbanti e angoscianti è uno dei compiti più importanti dell'accompagnatrice o dell'accompagnatore, in considerazione del fatto che tali stati mentali sono responsabili di una grossa parte della sofferenza che segna la fine dell'esistenza. Accanto al dolore fisico, che può essere auspicabilmente gestito in maniera farmacologica dai palliativisti, moltissima sofferenza deriva infatti dal dover affrontare senza strumenti efficaci il processo emotivo dell'abbandonare l'attaccamento alla vita. Si tratta di un dolore di una profondità difficile da immaginare, un abisso di sofferenza di fronte all'imminente, inesorabile perdita di ogni cosa e di ogni affetto, contemporaneamente.

Accanto a un dolore che è inevitabile, tuttavia, esiste la possibilità di intervenire a limitare la sofferenza dovuta a "stati mentali dissonanti", e cioè a senso di impotenza, rabbia, frustrazione, proiezioni, sensi di colpa, ansia, rimorsi, paura. Su questi stati, dice il Buddhismo, abbiamo sempre il potere di agire; c'è sempre uno spazio di alternative nel decidere come vivere il dolore.

«Il dolore è inevitabile, soffrire è facoltativo, – scrive Christine Longaker, tra le allieve di Sogyal Rinpoche che hanno integrato in Occidente la pratica del Buddhismo tibetano nell'accompagnamento dei morenti in hospice. – La sofferenza viene dalla nostra avversione e dalla resistenza che opponiamo alle circostanze dolorose della vita, non è il frutto del dolore» (Longaker, 2020, p. 80). A farci soffrire, cioè, è la disperazione che proviamo davanti al crollo delle nostre aspettative, quando è inevitabile dover rinunciare al controllo ed è necessario far fronte a una sensazione di totale vulnerabilità e impotenza di fronte a cambiamenti e perdite che non abbiamo voluto.

Accostarsi a chi sta morendo con compassione, una capacità che le pratiche buddhiste addestrano tramite specifiche meditazioni<sup>12</sup>,

<sup>12</sup> Tra queste, la pratica di *metta* (amorevolezza), il cui scopo è familiarizzare

significa poter comprendere gli stati mentali dissonanti altrui in maniera non concettuale, ma diretta, in modo da poter essere d'aiuto senza fornire risposte dall'esterno, senza proiettare soluzioni che potrebbero non essere adatte a rispondere a bisogni reali. L'incontro avviene cioè sulla base della comune natura umana, grazie al riconoscimento di un'appartenenza, e anche di una sofferenza, condivisa.

Sotto questo aspetto, l'accompagnamento spirituale di matrice buddhista si differenzia dalla relazione d'aiuto, che caratterizza il paradigma occidentale. La relazione d'aiuto implica infatti uno squilibrio: c'è qualcuno che aiuta e qualcuno che ha bisogno di ricevere quell'aiuto. Al contrario, la chiave dell'accompagnamento è la condivisione, che parte dal riconoscimento della propria sofferenza, della propria mortalità, il che ci mette sullo stesso piano dell'altra persona, alla quale ci accostiamo con compassione autentica. In quest'ottica, accompagnare significa prima di tutto ascoltare, stare accanto all'altra persona «nel suo viaggio attraverso la perdita, la confusione e un pauroso disorientamento, rispettando le sue opinioni» (Longaker, 2020, 294).

Il rispetto delle opinioni, delle credenze, della fede altrui, e la postura di apertura compassionevole e di ascolto, che facilita l'emergere di risorse e resilienza nel morente stesso, fa sì che l'accompagnamento spirituale ispirato alla visione buddhista si presti a sostenere le persone morenti indipendentemente dalla tradizione religiosa a cui appartengono, con un approccio laico e sovrareligioso.

«Il sostegno spirituale, – scrive Frank Ostaseski, fondatore del primo hospice buddhista negli Stati Uniti, lo Zen Hospice Project, – non consiste nel filosofeggiare sull'esistenza o proporre pratiche esoteriche. È qualcosa di pragmatico, è entrare in rapporto con la vita senza mediazioni. Significa aiutare l'altro a scoprire la propria verità, anche se potremmo non dividerla. A volte si tratterà di convocare un sacerdote perché amministri i sacramenti, o di poggiare uno scialle di preghiera sulle spalle del morente. A volte, semplicemente, di preparare

con un'attitudine di gentilezza verso se stessi e verso gli altri, e quella di *tonglen* (prendere e dare), finalizzata ad accogliere ciò che è doloroso, nostro e degli altri, e a restituire ciò che potrebbe alleviare la sofferenza e portare serenità.



un brodo con affetto, o di aiutare il malato a scrivere una lettera di riconciliazione. Principalmente, significa non voltare le spalle nei momenti più duri, restare presenti nel territorio del mistero e delle domande senza risposta» (2005, pp. 8-9).

#### 4. Esperienze in Occidente

Nel considerare come le pratiche e la sensibilità buddhiste siano arrivate nei contesti di cura in Occidente, e in particolare in Italia, una premessa è necessaria. Innanzitutto, non si può certo sostenere che il Buddhismo, che lo si voglia considerare una religione, una filosofia o una psicologia<sup>13</sup>, sia oggi a tutti gli effetti entrato negli ospedali occidentali nella sua completezza e organicità. Casomai, ha ispirato in certi contesti la possibilità di mettere in pratica alcuni suoi strumenti nell'ambito delle cure palliative, in particolare nel sostegno spirituale, grazie alla versatilità di alcune sue intuizioni che si prestano a essere applicate in chiave laica.

Buddhismo e cure palliative hanno infatti in comune l'approccio integrale alla persona e alla sua sofferenza, e cioè una visione che non considera separati o separabili l'aspetto fisico da quello mentale, psichico, emotivo, spirituale.

Se il Buddhismo è in qualche modo entrato nei luoghi di cura in Occidente, lo ha fatto, già da decenni, attraverso uno dei suoi strumenti privilegiati, e cioè la meditazione o, meglio, attraverso un particolare tipo di meditazione, la *mindfulness*, nata negli Stati Uniti e ispirata alla meditazione *vipassana* di tradizione buddhista, depurata dalle componenti spirituali e religiose.

La pratica della *mindfulness*, che consiste nel mantenere un'attenzione intenzionale e non giudicante al momento presente, è frutto degli studi

<sup>13</sup> Il dibattito su come possa essere definito il Buddhismo è sempre in corso, tuttavia, seguendo Bee Scherer (2022), si potrebbe sostenere che il Buddhismo non è una religione, se si intende tale concetto in senso letterale, e cioè come qualcosa che collega la sfera umana a quella divina. Se invece si considera la religione come un sistema di scienze, credenze e pratiche culturali capaci di generare un profondo e duraturo senso di significato e appartenenza, come rilevato dall'antropologo Clifford Geertz (2019), allora il Buddhismo è una religione.

del biologo statunitense Jon Kabat-Zinn che, nel 1979, diede forma al protocollo MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) per introdurre la meditazione in contesti clinici, essendone stata dimostrata dalle allora nascenti neuroscienze la validità in termini di riduzione della percezione del dolore.

Oggi i protocolli mindfulness sono spesso applicati negli ospedali del nostro Paese, soprattutto nei reparti di oncologia, ma ciò non significa che medici, operatori o pazienti abbraccino necessariamente il Buddhismo. Questa precisazione è utile per sottolineare come i grandi insegnamenti spirituali del Buddha restino in qualche modo sempre sullo sfondo, e non si tratti di abbracciare in toto una specifica visione dell'universo e dell'esistenza.

Se oggi, a quasi quarant'anni dalla sua "invenzione", la mindfulness è diventata di moda, e ovunque fioccano corsi per applicarla a qualsiasi contesto e farla propria in poche ore, tanto che è necessario vigilare per distinguere la bontà delle proposte rispetto a tutta una serie di offerte sul mercato globale delle nuove forme di esotismo della mente, altrettanto non si può dire del Buddhismo in relazione all'accompagnamento della fine della vita. L'interesse crescente rispetto a questi temi rispecchia certamente una maggiore disponibilità della collettività a parlare della morte, tendenza rilevabile nel periodo post-pandemico<sup>14</sup>, ma non si può sostenere che le pratiche buddhiste intorno al morire siano oggetto di un interesse su vasta scala, al pari di altre forme di nuove spiritualità oggi in gran voga, che promettono, spesso in maniera discutibile, di garantire "cura dell'anima", "crescita personale", "cammino di guarigione interiore" (De Matteis, 2023, 69).

Per tornare a quale sia stata la strada percorsa in Occidente dai principi del Buddhismo tibetano nell'ambito dell'accompagnamento spirituale, essi si diffusero soprattutto dopo la seconda traduzione in inglese de *Il libro tibetano dei morti*, nel 1975, ad opera di Chögyam Trungpa e Francesca Fremantle. Trasferitosi dal Tibet alla Gran Bretagna negli anni '60, il maestro buddhista e filosofo Chögyam Trungpa ebbe il merito di

<sup>14</sup> Si veda a questo proposito la riflessione di Cristina Vargas "Il ritorno della morte nello spazio pubblico?": <https://www.sipuodiremorte.it/il-ritorno-della-morte-nello-spazio-pubblico-di-cristina-vargas/>

mettere in dialogo il pensiero buddhista con la psicologia occidentale, rendendo il discorso sulla morte vicino all'esperienza di tutti i giorni e familiare anche a chi non crede nella rinascita e ha una concezione del tempo non sovrapponibile a quella buddhista, secondo la quale nascita e morte avvengono in ciascuno di noi in ogni istante, siamo in perenne mutamento, facciamo costantemente esperienza di *bardo*. Nascita e morte non sono stati che si susseguono nel tempo, ma sono esperienze contenute nello stesso spazio (Chögyam Trungpa & Fremantle, 1977).

Una spiegazione accurata e puntuale de *Il libro tibetano dei morti* è fornita da Sogyal Rinpoche nel suo *Il libro tibetano del vivere e del morire*, opera già citata, che contribuì ulteriormente a diffondere la conoscenza della visione del Buddhismo tibetano sulla morte e sul morire. Il maestro, specializzatosi prima in India e poi a Cambridge, si impegnò anche attivamente nell'attività di formazione nell'ambito dell'accompagnamento.

Nei decenni successivi, in un costante dialogo con il modello palliativo, e sempre declinata in chiave laica, la spiritualità buddhista ha cominciato a ispirare modelli di accompagnamento basati sulla capacità empatica e sulla compassione, efficaci nel ridurre la paura della morte e nel sostenere l'unicità dell'esperienza di vita fino all'ultimo respiro, trasmettendo quella tranquillità mentale che rende possibile morire serenamente.

Tra le prime esperienze di applicazione in Occidente di questo modello, il già citato Zen Hospice Project (oggi Zen Caregiving Project) è stato fondato nel 1987, a San Francisco, da Frank Ostaseski. Come spiega lui stesso nel suo libro *Saper accompagnare*, la premessa del progetto è semplice, ma significativa: «Credevamo che ci fosse una naturale corrispondenza fra chi, impegnandosi nella pratica meditativa, coltivava la “mente che ascolta”, e chi, prossimo a morire, di quell'ascolto profondo aveva particolare bisogno. Eravamo convinti che la presenza di una persona serena nella stanza poteva bastare a cambiare le cose. Eravamo anche convinti che in un'offerta di assistenza il beneficio è reciproco. Prendendoci cura degli altri ci prendiamo anche cura di noi stessi. È un punto di vista che trasforma radicalmente la qualità del servizio offerto» (2005, p. 84).

Sempre negli Stati Uniti, anche Christine Longaker, specializzatasi nelle cure di fine vita dopo la morte del giovane marito Lyttle e direttrice del Santa Cruz County Hospice, ha dedicato la sua esistenza

a diffondere gli insegnamenti buddhisti nell'ambito delle cure terminali, identificando quattro compiti fondamentali cui dedicarsi alla fine della vita: comprendere e trasformare la sofferenza, guarire le relazioni, prepararsi spiritualmente alla morte, trovare un senso alla vita (Longaker, 2020).

In Europa attualmente non esistono veri e propri hospice buddhisti, ma alcuni centri di accompagnamento spirituale in seno a comunità buddhiste si dedicano a sostenere in particolare le persone malate terminali e chi sta loro accanto. È il caso del centro di assistenza spirituale di Dzogchen Beara, primo tempio buddhista in Irlanda, nei pressi di Cork; del centro Sukhavati a Bad Saarow, non lontano da Berlino; di Hospizdienst Horizont a Berlino. L'Unione Buddhista Europea (EBU, European Buddhist Union), inoltre, ha creato una rete di cappellani che operano secondo i principi della tradizione buddhista in hospice, ospedali e carceri, il cui coordinatore è Dario Doshin Girolami, abate del Centro Zen L'Arco di Roma e insegnante di meditazione al carcere di Rebibbia.

Quanto all'Italia, anche qui non esistono hospice buddhisti, tuttavia oggi esistono diverse realtà in cui la visione della morte ispirata al Buddhismo e le pratiche meditative sostengono l'attività di persone che si prendono cura di chi è alla fine della vita. Non solo: alcuni corsi, i cui iscritti aumentano di anno in anno, si propongono di far crescere la consapevolezza intorno al morire e di contribuire alla formazione di accompagnatrici e accompagnatori spirituali, per quanto ovviamente non siano sufficienti alcune ore di lezione per acquisire esperienza e addestrarsi alla compassione.

Daniela Muggia ha iniziato l'attività di volontariato in questo campo nel 1991. L'approccio di accompagnamento che propone è derivato dalla tradizione tibetana, ma non ha alcuna connotazione religiosa. Si fonda su uno stato di coscienza profondamente empatico, acquisito dall'accompagnatore tramite un addestramento meditativo, e sul presupposto, derivato dalla tanatologia tibetana, che chi è in fin di vita passi attraverso trasformazioni fisiche e mentali che favoriscono uno stato ugualmente empatico. L'associazione Tonglen, da lei fondata nel 2001, è un'organizzazione di volontariato con sede a Torino, il cui scopo principale è quello di affiancare le persone malate e chi le circonda, per accompagnarle lungo il cammino della malattia, della morte e del lutto.

Muggia ha anche messo a punto il metodo ECEL (Empathic Care at

the End of Life), che unisce la tanatologia tibetana alle più recenti scoperte della fisica quantistica, delle neuroscienze e della neurocardiologia, e il corso secondo questo metodo si ripromette di formare accompagnatrici e accompagnatori che agiscano da uno stato di grande empatia eticamente orientata alla compassione. Questo metodo, tra le altre cose, si è rivelato efficace nel ridurre il rischio di burnout di chi quotidianamente lavora negli ospedali, a contatto con la malattia terminale, come evidenziato da due studi condotti all'interno dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma, dove Daniela Muggia ha lavorato, tra il 2005 e il 2006, con il personale sanitario. Al termine del progetto, che nel 2008 avrebbe vinto il premio Tiziano Terzani per l'Umanizzazione della medicina<sup>15</sup>, il 79% degli operatori ha mostrato di avere tratto significativi benefici dalle pratiche meditative, in termini di riduzione dello stress.

L'Unione Buddhista Italiana propone il corso di formazione "La consapevolezza del vivere e del morire", rivolto a chi opera sia nelle professioni sanitarie sia nell'ambito dell'assistenza spirituale o a chi voglia approfondire la propria conoscenza ed esperienza sulle tematiche della fine della vita. Tra gli obiettivi, offrire una visione della cura integrata, rivolta a ogni fase dell'esistenza, con particolare riguardo all'esperienza della malattia e della fine della vita, che metta al centro l'essere umano nella sua complessità; acquisire gli strumenti per una più approfondita conoscenza di sé come requisito fondamentale per stare accanto a chi soffre, anche attraverso la pratica meditativa; comprendere gli elementi che caratterizzano il dolore totale nel fine vita; imparare a confrontarsi con il limite con maggiore resilienza ed equilibrio emotivo; acquisire strumenti utili per l'accompagnamento e l'elaborazione del lutto.

Organizzatrice del corso, insieme alla psicologa Emanuela Pluchinotta, è Caterina Giavotto, assistente spirituale di Vidas, associazione che offre assistenza sociosanitaria completa e gratuita a malate e malati inguaribili, attiva a Milano, Monza e oltre cento comuni dell'hinterland. La figura

<sup>15</sup> Il premio Tiziano Terzani per l'Umanizzazione della medicina è un riconoscimento promosso dalla Scuola di Umanizzazione della medicina di Bra (ente formativo nato per iniziativa di alcune aziende sanitarie del Piemonte e dalla Regione Piemonte), attribuito a persone o enti che abbiano contribuito all'individualizzazione della cura, all'umanizzazione della medicina e all'integrazione di pratiche mediche provenienti da culture diverse.

dell'assistente spirituale è stata inserita nelle équipes di Vidas soltanto nel 2022 e, per quanto Giavotto abbia incontrato il Buddhismo già negli anni '70 e abbia un'esperienza meditativa di oltre quarant'anni, tiene a sottolineare che il sostegno che offre a chi ne sente il bisogno è totalmente laico. Certo, se la persona richiede l'intervento di un prete, un imam o un rabbino, l'assistente spirituale collabora con loro. Oppure se c'è desiderio e volontà da parte del paziente di giovare di qualche pratica meditativa, questa viene offerta volentieri. Di sicuro, la radice di questo genere di accompagnamento è profondamente buddhista, nel valorizzare un approccio di apertura e ascolto compassionevole e amorevole, che mette al centro la possibilità di una crescita spirituale anche nei momenti più drammatici e dolorosi, ma resta sostanzialmente laico l'utilizzo che se ne fa nei contesti di cura.

L'Associazione Dare Protezione, in collaborazione con l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (PI), uno dei maggiori centri buddhisti in Europa, propone il corso "Intimità e coraggio compassionevole con il processo del morire", un percorso in sette moduli residenziali per entrare in confidenza con la propria e l'altrui morte, per comprendere e superare paure, pregiudizi, sensazioni di solitudine ed esclusione. «Vogliamo vivere intensamente per farci trovare vivi dalla morte, – si legge nella presentazione del corso. – Il modo migliore che abbiamo per farlo è quello di prendere la morte come maestra di vita», una maestra che insegna a stare nel presente e a cogliere la ricchezza di ogni singolo momento, a comprendere ciò che è davvero importante e a lasciare andare ciò che non possiamo trattenere.

Comuni a questi percorsi sono gli strumenti per imparare a familiarizzare con i vissuti di chi è giunto alla fine della vita, ma anche con le difficoltà e le esperienze di chi sta loro accanto, nella consapevolezza che è necessario accompagnare non solo il malato ma anche tutti coloro che a vario titolo se ne prendono cura: medici, infermieri, fisioterapisti, oltre ai suoi affetti. Il processo di separazione, infatti, va gestito e sostenuto anche in chi resta, così come anche per chi resta è indispensabile saper guarire la relazione e affrontare eventuali sospesi, prima che sia troppo tardi.

- Best, M., Leget, C., Goodhead, A., Paal, P. (2019). *Multi-disciplinary education for spiritual care in palliative care: a European Association of Palliative Care (EAPC) White Paper*.
- Boni, C. (2008). *Dove va l'anima dopo la morte*. Torino: Edizioni Amrita.
- Bormolini, G. (2020). *Ricordati che devi morire!* Padova: Edizioni Messaggero.
- Chögyam, Trungpa & Fremantle, F. (A cura di). (1977). *Il libro tibetano dei morti*. Roma: Astrolabio-Ubaldini Editore.
- Coleman, G. & Jinpa, T. (A cura di). (2007). *Il libro tibetano dei morti*. Milano: Mondadori.
- De Matteis, S. (2023). *Gli sciamani non ci salveranno*. Milano: Elèuthera.
- Divino, F. (2022). *Alcune note sulla concezione di corpo e di malattia nella medicina buddhista*. AM Rivista della società italiana di antropologia medica, n. 54.
- Dzogchen Ponlop Rinpoche. (2009). *La mente oltre la morte*. Roma: Astrolabio-Ubaldini Editore.
- Fabbro, F. (2014). *Neuroscienze e spiritualità*. Roma: Astrolabio-Ubaldini Editore.
- Geertz, C. (2019). *Interpretazione di culture*. Bologna: Il Mulino.

- Giavotto, C. (2023). *Cura e compassione per chi soffre*. Padova: Edizioni Messaggero.
- Greyson, B. (2021). *After*. Stoccarda: St. Martin's Essentials.
- Hillesum, E. (1985). *Diario. 1941-1943*. Milano: Adelphi.
- Longaker, C. (2020). *Ogni tramonto è un'alba*. Torino: Edizioni Amrita.
- Moody, R. (1977). *La vita oltre la vita*. Milano: Mondadori.
- Muggia, D. (2022). *Di morte non si muore*. Torino: Edizioni Amrita.
- Ostaseski, F. (2005). *Saper accompagnare*. Milano: Mondadori.
- Palmisano, S. (2010). *Spirituality and Catholicism: the Italian Experience*. Journal of Contemporary Religion, vol. 25, n. 2.
- Palmisano, S. & Pannofino, N. (2018). Spiritualità. Note su una categoria controversa. *Quaderni di Sociologia* (online), n. 77. <http://journals.openedition.org/qds/2027>; <https://doi.org/10.4000/qds.2027>
- Parnia, S. (2024). *Lucid Dying*. New York: Hachette Books.
- Ricard, M. & Singer, W. (2022). *Cervello e meditazione. Dialogo tra buddhismo e neuroscienze*. Milano: Mondadori.
- Sogyal Rinpoche. (2014). *Il libro tibetano del vivere e del morire*. Roma: Astrolabio-Ubaldini Editore.
- Società Italiana Cure Palliative. (2019). *Core Curriculum per l'assistenza spirituale in cure palliative*. <https://www.sicp.it/aggiornamento/core-curriculum/2019/12/core-curriculum-per-lassistenza-spirituale-in-cure-palliative/>
- Saunders, C. (2008). *Vegliate con me*. Bologna: EDB.
- Scherer, B. (2022). *Una storia del buddhismo*. Roma: Ubuliber.
- Tolstoj, L. (2024). *La morte di Ivan Il'ic*. Milano: Feltrinelli.
- Van Lommel, P. (2017). *Coscienza oltre la vita*. Torino: Edizioni Amrita.